# 8-minutowy

Początkujący | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Skip C | 20 Sek |
| 2 |  | Podnoszenie łydek | x15 Powt |
| 3 |  | Przysiad | x10 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 4 |  | Skip C | 20 Sek |
| 5 |  | Podnoszenie łydek | x15 Powt |
| 6 |  | Przysiad | x10 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 7 |  | Wykroki w przód | x10 Powt |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Podnoszenie łydek | x15 Powt |
| 9 |  | Przysiad | x10 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 10 |  | Wypady w bok | x8 Powt |
| 11 |  | Skip C | 20 Sek |
| 12 |  | Podnoszenie łydek | x15 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 13 |  | Wykroki w przód | x10 Powt |
| 14 |  | Skip A | 20 Sek |
| 15 |  | Podnoszenie łydek | x15 Powt |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



# Legify

## To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

- 🎬 Przewodnik wideo z pełnymi animacjami
- 🎵 Autorska muzyka do lepszego treningu
- ⚙️ Konfigurowalny timer i ustawienia
- 📅 Progresywne plany na 30, 60 i 90 dni
- ✨ Nowe treningi generowane przez sztuczną inteligencję

**Pobierz aplikację**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.